



**UNIVERSIDAD
DE PALERMO**

Trabajo de Integración Final

**Facultad de Ciencias Sociales
Lic. en Psicología**

“Relación entre espiritualidad y el afrontamiento de la muerte”

Alumno: Alexander Covalschi

Fecha: 23 de octubre de 2009

Tutora: Dra. Mariana Gancedo

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN:.....	3
OBJETIVOS:.....	3
DESARROLLO:.....	4
Marco teórico:.....	4
Psicología de la religión.....	4
Recorrido Histórico:.....	4
Definición de religión y espiritualidad:.....	6
Idea de muerte.....	8
Definición e historia:.....	9
Mecanismos Fisiológicos:.....	11
Mecanismos espirituales y psicológicos:.....	12
Afrontamiento.....	13
Definiciones:.....	13
Afrontamiento religioso:.....	17
Antecedentes de estudios relacionados:.....	18
METODOLOGÍA.....	19
Participantes:.....	19
Instrumentos:.....	19
Procedimiento:.....	20
Tipo de estudio:.....	20
ANÁLISIS.....	20
CONCLUSIONES:.....	27
BIBLIOGRAFÍA:.....	30
ANEXO:.....	33

INTRODUCCIÓN:

El presente Trabajo de Integración Final tiene el objetivo de articular los diversos contenidos desarrollados en la Carrera de Psicología de la Universidad de Palermo, con lo experimentado en la Residencia realizada en un el Hogar de Ancianos .

Las actividades realizadas en dicha Residencia fueron de participación y co-dirección en los Talleres de Estimulación Cognitiva, Musicoterapia, Expresión Corporal y Lectura general. También se participó en el área de Terapia Ocupacional y se efectuaron observaciones de seguimiento de los residentes del sector 2ABC del Hogar (donde se encuentran los residentes becados). Durante el período en que se concurrió al Hogar (segundo semestre del año 2008) se diseñaron las encuestas sobre las cuales se realizó el presente trabajo.

OBJETIVOS:

Generales:

- Analizar la relación entre el afrontamiento de la muerte y la espiritualidad en gerontes adheridos a prácticas espirituales.

Específicos:

- Indagar la visión general de la terminación de la vida de los gerontes adheridos a prácticas espirituales.
- Explorar los pensamientos, reacciones emocionales y actitudes que surgen ante la idea de muerte y conforman cierta manera de hacer frente a la misma en gerontes adheridos a prácticas espirituales.

DESARROLLO:

Marco teórico:

Psicología de la religión

“El hombre que no percibe el drama de su propio fin no está en la normalidad sino en la patología, y tendría que tenderse en la camilla y dejarse curar”

C. G. Jung

Recorrido Histórico:

El campo de la Psicología que se ocupa de las cuestiones religiosas en torno al hombre y la sociedad se conoce como Psicología de la Religión. Desde este ámbito se enfocará el presente trabajo.

Para hablar de la Psicología de la Religión es necesario remontarse a William James (1842-1910). Él fue el primero en referirse a las personas sanas y a los enfermos del alma. Su trabajo es considerado ya clásico en este ámbito de la psicología. James distinguió la religión institucional de la personal. La primera comprendía el grupo u organización de personas mientras que la segunda distinguía las experiencias personales místicas de cada persona.

Más tarde, Sigmund Freud (1856-1939) hizo un importante aporte al campo de la Psicología de la Religión. Freud consideraba la religión como originaria de la relación del hijo con el padre. Entendía que representaba algo muy valioso para la sociedad y la civilización pero, a la vez, significaba algo negativo cuando el individuo se encontraba esclavizado por ella.

Alfred Adler (1870-1937) se distinguió de Freud planteando la religión como un intento de los humanos de compensar sus inferioridades comparándose con la perfección de Dios y tratando de imitarla, con la intención de mejorar su condición de imperfección.

Para Adler la idea de Dios y la religión implican la manera de crear un propósito y una dirección en la vida. No plantea la existencia o inexistencia de Dios, sino a Dios como un agente motivador de la naturaleza humana.

Carl Jung (1875-1961), disidente de las ideas de Freud, afirmó que la religión es una función fundamental de la psiquis humana y es proveedora de un camino hacia el todo.

Gordon Allport (1897-1967) en su clásico libro *The individual and his religion* declara dos formas en que las personas usan la religión: madura e inmaduramente. La religión madura se distingue por una concepción dinámica, abierta de mente, y capaz de aceptar inconsistencias. La religión inmadura es auto-servible y abarca estereotipos negativos de exclusión de otras religiones (Nielsen, 2001, Citado en Yoffe, 2007).

A pesar de la teorización mencionada, la Psicología de la Religión no ha tenido constructos sólidos en la medición de variables relacionadas con el bienestar físico y psíquico. Usualmente, los instrumentos de medición que se han desarrollado han sido pobres en cualidades, de pocas preguntas y/o interrogantes de medición de variables que no permitían tener una visión real de la relación entre la espiritualidad y el bienestar del individuo.

En los años 90, sin embargo, el área de la investigación de la Psicología de la Religión y la espiritualidad comenzó a madurar (Millar & Thoresen, 2003). Se dejaron de tomar como parámetros de medición variables como frecuencia de concurrencia al culto, denominación de afiliación de la religión o espiritualidad y auto-dominación de religión y espiritualidad, ya que no eran representativas. En lugar de éstas, hoy en día se utilizan variables más precisas y de mayor confiabilidad como *Soporte Religioso, fuerza motivadora y orientadora, y Percepción de cercanía a Dios* (Hill & Pargament, 2003) entre otras.

Desde esta perspectiva, el individuo puede percibir la salud mental y/o física como sagrada, y en función de esto modificar su carácter y significados interiores (Pargament & Mahoney; citado en Hill & Pargament, 2003). Este sentido de lo sagrado representa una importante fuente de fuerza, significado y afrontamiento (Hill & Pargament, 2003) que puede llegar a modificar inclusive algo crucial como el percibimiento del fin de su propia existencia física.

Las religiones teístas sostienen la finalidad de la vida física del individuo y la resurrección en espíritu del mismo. La implicancia de esta creencia se refleja en una postura menos crítica del término de la vida; el mismo no es percibido cómo trágico ni concluyente, sino que refiere a un cambio de estado (Eliade, 1996).

Definición de religión y espiritualidad:

A la hora de acordar una definición para la religión se han encontrado variadas dificultades. Yinger (Citado en França-Tarrago, s.f) plantea que cualquier definición de religión es satisfactoria únicamente para su autor. Otros autores (Dresser, citado en França-Tarrago, s.f) plantean que la religión, al igual que la poesía y el arte, no puede ser completamente definida, pero si pueden darse a conocer algunas marcadas características. Estas marcadas características son las que se indagaron y mencionaron en el presente estudio y se ven reflejadas en los cuestionarios utilizados. Wulff (1991, citado en Peterson & Seligman, 2004) refiere religiosidad a la creencia en una fuerza divina o mayor a la fuerza humana y a la adherencia del individuo a creencias y rituales con significancia en relación a trabajo y reverencia hacia esa divinidad. Lo religioso, además, está ligado a la participación del individuo en actos públicos o privados de reverencia (Peterson & Seligman, 2004). La enciclopedia de la lengua castellana (1958, citado en Hofmann & Poirier, 2005) define a la religión como “un conjunto de creencias y dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos, de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social, y de prácticas espirituales, especialmente de oración y el sacrificio para tributarle culto” (p 170). El Concilio Vaticano II declara que el ejercicio de la religión consiste en aquellos actos interiores, voluntarios y libres mediante los cuales el ser humano marca el curso de su existencia en dirección hacia Dios (Hofmann & Poirier, 2005). Otra definición declara la religión como la búsqueda de significados de maneras relacionadas a lo sagrado (Pargament, 1992). Hasta aquí podemos encontrar en estas definiciones dos aspectos unidos, que se desligan al indagar sobre las raíces de la palabra. Etimológicamente, la palabra religión tiene dos interpretaciones, por un lado procede de *religio*, voz relacionada con *religiatio*, que es el sustantivo de *religare*, es decir ligar o vincular. Por otro lado, el término *religiosus* remite a *religiens*, que es lo contrario a *negligens*. La primera interpretación remite a la subordinación y vinculación a la divinidad, a la dependencia del hombre con respecto de esta

divinidad. En la segunda interpretación ser religioso equivale a ser escrupuloso en el cumplimiento de los deberes que se imponen al ciudadano en el culto a los dioses del estado-ciudad, se acentúa el motivo ético jurídico (Ferrater Mora, 1975).

A pesar de que las definiciones de religión varían, se pueden designar tres componentes fundantes que se encuentran más o menos tangibles en los distintos recorridos por las definiciones:

1. Creencia en poderes trascendentes y supra humanos.
2. Búsqueda e interés en una serie de valores que incluyen lo sagrado.
3. Comportamientos, actitudes y experiencias que son consistentes con estos valores.

Cabe mencionar que, además de la dificultad en cuanto a las variadas definiciones en cuanto al tema, se suma el problema de la distinción entre religión y espiritualidad. Espiritualidad deriva de la palabra latina *spiritus*, que significa el soplo de la vida. La creencia judeo cristiana de que Dios creó el mundo en siete días describe la creación del hombre en un soplo. A través de este soplo Dios cumplió con dos fines: 1º) establecer un nivel profundo de intimidad con el ser humano y, 2º) a través de este acto de intimidad, Él impartió un aspecto esencial, sagrado y divino de Él mismo en cada ser humano (Peterson & Seligman, 2004). El Diccionario de filosofía (Ferrater Mora, 1975) se remite a dos traducciones de la palabra espiritual, por un lado refiere al vocablo griego *nous*, que designa una realidad de naturaleza distinta y casi siempre superior a la realidad cotidiana. Por otro lado, hace referencia a la palabra *pneuma* que significa, como se mencionó, soplo de la vida. Más allá de las distinciones en la definición, *nous* y *pneuma* designan una realidad que trasciende lo vital, lo orgánico; una forma viviente inmaterial o esencia última que realiza una actividad superior al alma (Ferrater Mora, 1975). A su vez, lo espiritual es de naturaleza singular, específica y personal, y está caracterizado por un sentimiento de integración con la vida y con el mundo, y se vive como la experiencia de lo divino. En contraste con la naturaleza directiva de la religiosidad, lo espiritual se caracteriza por la búsqueda de lo divino a través de cualquier ruta o experiencia de la vida (Kliwer & Stultz; Rivera-Ledesma & Montero-López, 2007; Citado en San Martín-Petersen, 2007).

Más allá de las distinciones, tanto religiosidad como espiritualidad pueden expresarse social e individualmente, y ambas pueden promover o impedir el bienestar. Desde este lugar puede tomarse a la espiritualidad como el corazón de la religión y su más importante función (San Martín-Petersen, 2007). Peter y Mahoney (2002, citados en San Martín-Petersen, 2007) prefieren utilizar el término religión en su sentido más clásico, de un amplio dominio individual e institucional y acaparador de distintos objetivos, tanto seculares como sagrados. Desde esta postura abarcadora y flexible se utilizará el concepto de religión.

Para sintetizar y llegar a una definición que sea operativa sobre la religión, tomaremos la de França-Tarrago (s.f), quien la define como “un patrón estructurado de relaciones (creencias y ritos) con una potencia trascendente, que implica de forma esencial relaciones éticas entre los individuos y grupos en la sociedad”. Esta definición permite centrarse en un lugar específico, enfocándose no en la *totalidad* de la religión, sino en la **actitud religiosa**; es decir, la subjetividad del creyente, que es el campo al cual se inclina la Psicología de la Religión. Desde este conjunto estructurado de creencias y ritos el hombre intentará dar un significado a él mismo, al mundo y a la relación entre él y el mundo (França-Tarrega; Op. Cit.). Desde este lugar es desde donde el hombre intenta dar significado al final universal de todo lo viviente: la muerte, su propia muerte.

Idea de muerte

“La muerte sólo tiene importancia en la medida en que nos hace reflexionar sobre el valor de la vida”

Confucio

Pocos son los autores y ramas de la Psicología que abordan el tema de la muerte. Tal vez por desconocimiento o por el mismo temor que provoca la idea de muerte universalmente. En Occidente, el fenómeno de la muerte es un tabú para la mayor parte de la gente (Matos, s/f)

Definición e historia:

Desde las antiguas religiones hasta los pensadores contemporáneos, el objetivo de los filósofos ha sido también dilucidar el significado de la muerte y auxiliar al ser humano en su temor frente a ella (Mayrille, s/f). Platón llegó a considerar a la filosofía como una meditación sobre la muerte. Toda vida filosófica, diría más tarde Cicerón, es un *comentario mortis*. (Ferreter Mora, 1975).

Del latín *mors*, *mortis*, la muerte está definida como la cesación o término de la vida, aunque teológicamente es la separación del cuerpo y del alma. En cada cultura se la ha representado de diferentes formas (Maglio-Esteban, s/f).

Los griegos antiguos consideraban a la muerte un dios y la representaban como un hermoso adolescente dormido o como un genio con sus alas replegadas en el reposo eterno.

Los romanos la personificaron bajo la forma de un esqueleto para recordar que la vida es breve y hay que aprovecharla. Ellos pintaban y cincelaban la *Parca* en vasos y cubiletes.

En la Edad Media se la imaginó horrorosa, también en forma de esqueleto cubierto lúgubremente con una capa negra, sosteniendo una guadaña como símbolo de la destrucción y un reloj de arena, para indicar lo inexorable de su venida.

En Turquía hallaron un cementerio atribuido a los hombres de Neanderthal de hace 100.000 años, donde sus restos fosilizados permiten deducir que eran enterrados en féretros de flores, lo que hizo concluir que esos homínidos consideraban la muerte como una ocasión para celebrar, tal vez, la transición del muerto de un mundo a otro (Maglio-Esteban, s/f). Malinovski (Citado en Matos, s/f) establece que «... para el hombre primitivo la muerte tiene principalmente el sentido de un pasaje hacia la resurrección. Ve la declinación como una etapa del renacimiento, la abundancia del otoño y el declinar del invierno como un prelude al despertar de la primavera.»

En el antiguo sistema budista (Base de la vida de los tibetanos) la existencia de la muerte es utilizada como un elemento psicológico indispensable para

hacer consciente la transitoriedad de la vida, del cambio de todas las cosas y del valor precioso de este momento mismo del aquí y el ahora. Puede encontrarse esta manera de ver la muerte en los diferentes países orientales y culturas primitivas, en donde aprender a morir es un aspecto esencial del arte de vivir. Manuales como el *Libro Tibetano de los Muertos* y el de los egipcios son recopilaciones muy antiguas, instrucciones para guiar al individuo en su viaje después de la muerte, tanto como para preparar a la persona para su muerte biológica. Esta preparación para la muerte es, en efecto, una preparación para la vida, donde el individuo, liberado de sus temores y de sus angustias en relación con la existencia de la muerte, puede gozar de una existencia más satisfactoria y plena de sentido (Matos, s/f). Esta liberación de angustias con relación a la muerte está dada por una acentuación de la primacía del alma sobre lo terrenal. El individuo experimenta la creación de un espacio, según Jung (Citado en Wentz, 1960), en donde puede preguntarse, en medio de un mundo de cosas dadas, quién es el dador supremo de estas cosas.

Platón (427-347 A.C), por ejemplo, hablaba de un componente incorpóreo y consciente del ser humano al que llamaba alma, que usa al cuerpo físico como vehículo temporal. En sus diálogos **Fedón**, **Gorgias** y **La República**, trata, especialmente, el tema del destino del alma después de la muerte física, donde abundan las descripciones del proceso, muy similares a las encontradas en libros anteriores, como el Antiguo Testamento (Maglio-Estebao, s/f).

Platón define la muerte como la separación de la parte incorpórea del ser llamada alma, de la parte física o cuerpo. Menciona la existencia de espíritus guías encargados de conducir al alma del muerto a través de la transición y, simbólicamente, habla de “una barca que lleva por una masa de agua a la otra orilla de la existencia”. En una orilla se encuentra el mundo de los sentidos desde donde captamos conocimientos imperfectos y perecederos, y en la otra orilla se encuentra en mundo de las ideas, desde donde proviene el alma antes de habitar el cuerpo humano y hacia donde va una vez periculado este cuerpo (Gaarder, 1997).

En **Fedón** señala con dramatismo que el cuerpo es la prisión del alma y ésta obtiene la liberación después de la muerte. Asegura que el alma viene de un nivel superior y el nacimiento constituye el olvido de esa esfera, mientras el

morir es volver al estado pleno de conciencia, despertar y recordar (Maglio-Estebao, s/f). Puede encontrarse un paralelismo entre esta idea y el argumento de la simetría de Epicuro citado por Irvin Yalom (2008): “Nuestro estado de no ser después de la muerte es el mismo al que nos encontramos antes de nacer” (p. 76).

En la **Biblia** se dice poco sobre lo que acontece durante la muerte o acerca de las vivencias inmediatas a la misma.

En el *Antiguo Testamento* se menciona que revivirán los muertos y que resucitarán de un estado comparable al sueño. (Isaías 26: 19 y Daniel, 12: 2).

En el *Nuevo Testamento* se repiten algunos conceptos, mientras en los escritos de Pablo de Tarso hay algunas referencias significativas en los *Hechos*, donde habla sobre la naturaleza de la vida del más allá y describe el tipo de cuerpo que tendría el muerto (Corintios 15: 35 -52): “Hay cuerpos celestiales y cuerpos terrestres [...] Así es también la resurrección del muerto”.

En las últimas décadas, muchos científicos, sobre todo médicos que son testigos activos durante los últimos momentos de vida de sus enfermos, han comenzado el estudio de la **tanatogénesis** (*thánatos* = muerte y *génesis* = estudio de los orígenes y causas de la muerte) y de la **tanatología** (*thánatos* = muerte y *legein* = conjunto de conocimientos relativos a la muerte, en especial desde el punto de vista médico-legal). Estas nuevas disciplinas o áreas del conocimiento proponen otro tipo de existencia después de la muerte física (Meyrale, s/f) y están destinadas a analizar y entender los hechos que se suceden en ese momento crucial (Maglio-Estebao, s/f).

Estas investigaciones comprenden dos tipos de mecanismos:

Mecanismos Fisiológicos:

Durante toda la vida de los organismos pluricelulares, el mantenimiento constante de las condiciones físicas y químicas apropiadas de la célula (homeostasis), se asegura gracias al balance entre las células que mueren y las que se renuevan. Cuando la destrucción es mayor que la renovación y este fenómeno se generaliza, sobreviene el deterioro conocido como vejez y el individuo muere.

Mecanismos espirituales y psicológicos:

Estos son descritos por personas que después de experimentar la muerte de su organismo, logran ser recuperados por asistencia médica. Las personas que vivencian esta experiencia suelen describirla mediante el uso de metáforas como “ver una luz”. Para algunos psicólogos la explicación está en la perturbación del estado consciente que falsea la realidad, mientras el inconsciente embellece lo que percibe, como consecuencia de la soledad del enfermo cercano a la muerte que teme. Esta teoría de la despersonalización afirma que los moribundos, con el fin de afrontar una realidad desagradable: la enfermedad y la muerte, utilizan el recurso de reemplazarla con una fantasía placentera. A pesar de las múltiples explicaciones desde diferentes disciplinas, no se han logrado realizar experimentaciones que demuestren qué es lo que específicamente sucede en el momento cúlmine (Marglio-Estebao, s/f).

En el campo de la psicología los conceptos psicoanalíticos de las actitudes hacia la muerte y del temor de morir que de allí se derivan, fueron conceptos precursores y hasta hace poco eran dominantes. Nuevos estudios están revelando nuevos datos en torno a la temática de la muerte. Stanilav Grof dice que el concepto actual de la muerte y la reacción de los moribundos, caracterizada por una represión y una negación masivas, parece ser un producto anexo de una industrialización que crece rápidamente con un acento excesivo sobre el pragmatismo, una filosofía materialista y una orientación general hacía el éxito y el triunfo (Matos, s/f).

La humanidad se ha preguntado siempre qué es la muerte y el tema suscita sentimientos muy fuertes y contradictorios en personas emocional y culturalmente diferentes, a pesar del interés común. Tal vez el deseo inconsciente del hombre de ser eterno es una de las razones más poderosas por la cual el individuo se interroga sobre la naturaleza de la muerte y del más allá. Tal vez el instinto de conservación, desde la ameba hasta el hombre, hace que un ser viviente trate con todas sus fuerzas de conservar su vida. Allí, el temor puede funcionar como un mecanismo muy útil para la preservación de las especies; este temor, según Matos (s/f), está presente en todas las culturas.

Desde la psicología existencialista se plantea que el temor de la muerte es *universal* (Yalom, 1980). La muerte es la preocupación esencial más obvia que forma parte de la existencia del ser humano en el mundo. Desde la psicología existencialista se le atribuye mucha importancia a la idea de muerte en el ser humano ya que ésta, junto a las preocupaciones de libertad, aislamiento y carencia de sentido vital, desempeña un importante papel en todos los niveles de la organización psíquica del individuo. Esta preocupación surge por la tensión que se crea entre la conciencia de la inevitabilidad de la muerte y el deseo de continuar siendo. Los sistemas adaptativos para resolver la angustia que provoca dicha preocupación van desde la negación, supresión, represión, desplazamiento, convencimiento de la omnipotencia personal hasta la adaptación a creencias religiosas (Yalom, 1980).

En definitiva, siempre persisten dos respuestas opuestas a la pregunta sobre la naturaleza de la muerte, originadas ambas en los tiempos prehistóricos y sostenidas aún hoy: la muerte es la aniquilación de la conciencia para unos y es el paso de la mente a otra dimensión de la realidad, para otros (Maglio-Esteban). Según se responda de una, otra o ninguna de estas maneras, variará el afrontamiento del sujeto frente a la idea de muerte.

Afrontamiento

“Es imposible que una cosa tan natural, tan necesaria y tan universal como la muerte pueda haber sido destinada a la humanidad, por la providencia, como un mal”

Séneca

Definiciones:

El término afrontamiento es la traducción al castellano del término inglés coping y se utiliza de forma muy amplia en estudios que se refieren al estrés y a la adaptación en situaciones estresantes. La mayoría de los investigadores define el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal situación. Se trata, por tanto, de respuestas provocadas por la situación estresante, ejecutadas para controlarla y/o neutralizarla. Se habla de afrontamiento para referirse a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y

superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio; es decir, para adaptarse a la nueva situación.

La magnitud de la discrepancia determina, en parte, el estrés que experimenta la persona (Soucase Lozano, Soriano-Pastor y Monsalve-Dols, citado en Márquez, 2005).

En síntesis, el afrontamiento se relaciona con la manera en que las personas manejan las condiciones de vida que provocan estrés. Desde el modelo transaccional de Lazarus (1999) hay dos maneras de pensar el afrontamiento:

1. como Rasgo o estilo y
 2. como proceso.
-
1. El afrontamiento como **rasgo/estilo** se define empíricamente por un afrontamiento estable y consistente en el tiempo y condiciones, acompañado de acciones características de un individuo. Desde esta perspectiva se desprenden tres visiones distintas:
 - a. Se plantea que los patrones de afrontamiento son acciones habituales.
 - b. La atención se focaliza sobre cómo los rasgos de personalidad del individuo pueden influir sobre los patrones estables de afrontamiento. Desde aquí, un objetivo o creencia influye en la formación de un estilo estable de afrontamiento a través del tiempo.
 - c. El último punto de vista declara que ciertas condiciones del medio ambiente son equivalentemente funcionales por un rasgo; es decir, se centra en el ambiente y en cómo éste dispone al individuo a desarrollar cierto rasgo y afrontamiento que sea funcional con el ambiente.

Al preguntarse “¿Cuáles son algunas de las disposiciones o rasgos de personalidad que influyen en los estilos de afrontamiento?” (Lazarus, 1999, p. 104) sugiere que existen tres: Objetivos y jerarquías de objetivos, creencias respecto al mundo y a sí mismo, y recursos personales (tales como inteligencia, educación, dinero, habilidades sociales, soporte familiar y de amigos, atractivo físico, salud y energía y maneras favorables de pensamiento tales como optimismo).

2. La segunda manera de pensar el afrontamiento es como **proceso**. Lazarus y Folkman (Citado por Lazarus, 1999) lo definen como “un constante cambiar de los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar demandas internas o externas específicas de la persona que son evaluadas como imposiciones o superiores a los recursos de la persona” (p. 110). Es así como se define al afrontamiento como el esfuerzo para manejar el estrés psicológico. Este tipo de afrontamiento contiene tres temas principales (Lazarus, 1999):
 - a. “No existen estrategias de afrontamiento universalmente efectivas o inefectivas” (p. 111). La efectividad del afrontamiento se mide separando el afrontamiento del suceso externo al cual se reacciona. Un mismo suceso puede ser afrontado de miles de formas, pero la eficacia en el afrontamiento del mismo dependerá del tipo de persona, el tipo de amenaza, la etapa del encuentro estresante y la modalidad del desenlace (bienestar subjetivo, desempeño social funcional o salud somática). Al estar enfocado en el fluir y cambiar, el afrontamiento como proceso es también inherente al contexto.
 - b. “Los pensamientos y acciones del afrontamiento deben ser descritos en detalle”(113). Al estudiar el proceso de afrontamiento se requiere describir qué está pensando y haciendo la persona en cada etapa, y el contexto en el cual esto ocurre (Lazarus, 1999). Es así como se pueden diferenciar ocho factores de afrontamiento con los cuales se diseñaron dos cuestionarios, el primero desarrollado en en 1980 con adolescentes (Ways of coping checklist) el cual fue modificado por los autores en 1988 (Ways of coping questionnaire) de la siguiente manera (Zavala Yoe & Cols., 2007):
 1. Enfrentamiento confrontativo: describe los esfuerzos agresivos y conductas de riesgo y hostilidad para intentar cambiar la situación que se está viviendo.
 2. Trazo de un plan orientado al problema: describe los esfuerzos orientados al problema para tratar de cambiar la situación, acompañados de una labor mental de análisis para dar la mejor solución.

3. Distanciamiento: describe los esfuerzos cognoscitivos que se hacen para disminuir el significado de la situación que se vive.
4. Autocontrol: describe los esfuerzos que hace la persona para regular o controlar los propios sentimientos y acciones.
5. Búsqueda de apoyo social: describe los esfuerzos que se llevan a cabo en la búsqueda de apoyo con los otros; apoyo informacional o emocional.
6. Responsabilidad: son los conocimientos que se tienen sobre el manejo de uno mismo en situaciones problemáticas para intentar solucionar las cosas de manera adecuada. Es la toma de conciencia e implicancia propia ante el estresor.
7. Escape-avoidance: describe los deseos y esfuerzos conductuales para escapar o evitar el problema. A nivel conductual, implica el empleo de estrategias tales como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual. También puede ser evitación cognitiva, a través de pensamientos irreales improductivos. En general, apunta a desconocer el problema (Figuroa & Cohen-Imach, s/f).
8. Reevaluación positiva: describe los esfuerzos para crear un significado positivo de la situación a través de un crecimiento personal.

Las dos primeras estrategias estarían *centradas en el problema* (en tanto resultan más instrumentales ya que modifican el problema haciéndolo menos estresante); las cinco siguientes están *centradas en la emoción* (ya que apuntan a la regulación de la emoción) y la última estrategia se focaliza en ambas áreas.

- c. Tercero, pueden distinguirse dos “funciones mayores del afrontamiento” (114). Estas se refieren al foco en donde está puesto el afrontamiento, si es *centrado en el problema* o *centrado en la emoción*. El primero de ellos intenta cambiar la realidad de la relación problema-persona-contexto. El segundo intenta regular las emociones vinculadas a la situación estresante (Lazarus, 1999).

Afrontamiento religioso:

Existe otro factor de afrontamiento estudiado por Pargament y cols. (1998, citado en Ledesma & López Lema, 2007) centrado específicamente en los factores que se estructuran en relación a las creencias en torno a la religión. Este puede identificarse mediante dos aproximaciones:

- a) El afrontamiento religioso es un fenómeno multidimensional, y está diseñado para ayudar a las personas en la búsqueda de una variedad de fines significativos en tiempos difíciles: sentido de significado y propósito, confort emocional, control personal, intimidad con otros, salud física o espiritualidad. Algunos métodos dentro de este enfoque son el perdón, la purificación y la confesión, el apoyo espiritual, la apreciación religiosa, la conversión y las aproximaciones religiosas al control.
- b) El estudio de los patrones de afrontamiento más que enfocarse en un método particular se abre hasta incluir varios métodos de afrontamiento religioso con sus patrones de interrelación. Siguiendo este enfoque, los autores han distinguido entre el afrontamiento religioso positivo y el afrontamiento religioso negativo; el primero conduce al individuo hacia una forma productiva y eficiente de afrontamiento espiritual asociado con mejores parámetros de salud que el afrontamiento negativo. El afrontamiento religioso positivo incluye métodos como la apreciación religiosa benevolente, el afrontamiento religioso colaborativo, la búsqueda de apoyo espiritual, la conexión espiritual, la purificación religiosa, el buscar ayuda de clérigos o miembros de la iglesia, la ayuda religiosa y el perdón religioso. El afrontamiento religioso negativo incluye métodos como la apreciación religiosa punitiva, la apreciación religiosa demoníaca, la reapreciación del poder de Dios, el descontento espiritual, el afrontamiento religioso auto-dirigido y el descontento religioso interpersonal.

Desde estos ejes se pueden situar los diferentes tipos de afrontamiento con relación al presente trabajo.

Antecedentes de estudios relacionados:

Algunos datos a tener en cuenta en el análisis de la relación entre el afrontamiento de la muerte y la espiritualidad son:

1. Según algunas investigaciones, las personas con menores conflictos y mayor satisfacción y sentido en general, invierten más tiempo y energía, y brindan mayor importancia a aspectos de su vida que consideran sagrados (Mahoney et al., 1999; Tarakeshwar, Swank, Pargament, & Mahoney, 2001; citado en Hill & Pargament, 2003).
2. La motivación espiritual aparenta tener implicaciones psicológicas positivas. (Emmons, Cheung, & Tehrani, 1998; citado en Hill & Pargament, 2003).
3. Sujetos con niveles altos de orientación religiosa intrínseca fueron asociados con mejor salud mental, incluyendo autoestima, sentido de vida, relaciones familiares, sentido de bienestar, y menores niveles de abuso de alcohol, de drogas, y promiscuidad sexual (Donahue, 1985; Payne, Bergin, Bielema, & Jenkins, 1991; citado en Hill & Pargament, 2003; Chamberlain & Hall, 2000, Strawbridge et al., 2001; Citados en Jones, 2004).
4. Muchas prácticas religiosas (como meditación, actividades contemplativas, rezar) están asociadas a contribuir la reducción de la actividad del sistema nervioso simpático, reducir tensión muscular, disminuir la presión sanguínea, lo cual contribuye a una mejoría de la salud (Benson, 1996; citado en Jones, 2004).
5. Investigaciones han demostrado que las personas involucradas en prácticas espirituales disfrutaban de un crecimiento de soporte social ligado a la congregación religiosa a la cual pertenecen, lo cual está asociado a una variedad de resultados saludables positivos tanto física como psicológicamente (Strawbridge et al., 2001; citado en Jones, 2004)
6. Antonovsky (1987; citado en Jones, 2004) plantea que la religión también contribuye a formar un sentido de coherencia y a interpretar las experiencias de vida de manera significativa así como a esperar un desenlace positivo de la vida, lo cual está asociado a una mejor salud.
7. Koenig (2001, citado en San Martín-Petersen, 2007) encuentra que los adultos mayores adeptos a prácticas espirituales tales como oración que utilizan su fe para encarar situaciones estresantes tienden a demostrar mucho

menor a la muerte comparados con sus pares quienes la fe y la oración parecen ser menos importantes.

Desde los mencionados puntos puede avalarse la importancia de estudiar la espiritualidad y la religión en relación a la salud. Además, otras razones por las cuales cobra importancia estudiar la espiritualidad y la religión es porque son parte integrante de la personalidad (Peterson & Seligman, 2004). Por otra parte, un cuerpo creciente de investigación empírica está demostrando alcances de la espiritualidad en variados aspectos de las personas (Pargament y Mahoney, 2002; Citado en San Martín-Petersen, 2007) registran estudios que demuestran implicancias positivas de la espiritualidad en la salud mental, uso de alcohol y drogas, ajuste marital, crianza, consecuencia de experiencias de vida estresantes, morbilidad y mortalidad.

Esta cantidad de datos despierta el interés de diferentes áreas de la ciencia que llevan a profesionales de la salud mental, especialmente en la última mitad del siglo XX y principios del siglo XXI, a abocarse al estudio de la religión y la espiritualidad (Pargament y col., 2006).

METODOLOGÍA

Participantes:

Diez gerontes que tienen entre sesenta y cinco y noventa y cinco años de edad, que pertenecen a la religión judía, y se hallan internados en forma permanente dentro de un hogar de ancianos ; seis de ellos son practicantes y cuatro laicos. Los mismos presentaron un puntaje de minimental test superior a 18, es decir presentaron leve o nulo Alzheimer.

Instrumentos:

- Entrevistas: Las mismas serán semiestructuradas, incluirán las preguntas y declaraciones que distinguen individuos espirituales o religiosos de

quienes no lo son según Peterson y Seligman (2004), y constarán de las siguientes áreas:

1. Datos personales
 2. Prácticas espirituales
 3. Percepción de cercanía de Dios
 4. Fuerza motivadora y orientadora
 5. Creencias con relación a la vida después de la muerte y afrontamiento.
- Historias clínicas

Procedimiento:

Se realizaron entrevistas a los dos grupos de participantes. En ellas se preguntó sobre creencias respecto del término de la vida y de la religión a la cual adhieren, y sobre cómo influyen éstas en sus prácticas cotidianas habituales, con relación a conductas, pensamientos y sentimientos vivenciados. Relevados estos datos se efectuó una comparación entre los dos grupos encuestados.

Tipo de estudio:

Descriptivo

ANÁLISIS

Objetivo general: “Analizar la relación entre el afrontamiento de la muerte y la espiritualidad en gerontes adheridos a prácticas espirituales”

Lazarus (1999) demuestra que a través de las respuestas de un individuo ante diferentes situaciones se dilucida el estilo de afrontamiento que prevaleciente en el sujeto. Así es como alguien que “se emborracha” ante un infortunio

afronta la situación desde la evasión, a diferencia de alguien que “tiene fe en que pasará” (Zavala Yoé et. Al., 2006).

En el siguiente cuadro se expone la manera en que los entrevistados respondieron a preguntas acerca de la muerte en relación a lo espiritual, y se distingue el tipo de afrontamiento prevaleciente, según las descripciones de Zavala Yoé et. Al. (2006):

Nombre	Tipo de respuesta	Tipo de afrontamiento	Religión
M H.	“Creo que hay diferencia entre quienes adoptan prácticas espirituales y quienes no, pero no la sé”	Evitativo	No adepto
	“No actúo de ninguna manera” “No siento nada” (ante la muerte)		
M W.	“Donde estoy yo no está la muerte, y donde está la muerte no estoy yo, así que ¿para qué preocuparme?”	Distanciamiento	No adepto
	¿Qué es la muerte más que un rasgo de la comedia humana?		
A	“Quienes no van al templo no saben quién es Dios y viven a la deriva”	Religioso negativo	Judío practicante
	(Hablando de quienes no tienen creencias religiosas) “Son pobres gentes [...] si la persona no se acerca a Dios está fuera de contexto y vacío”		
S	“El no creyente está más inclinado a lo sexual y no tanto a lo espiritual, por ende tiene menos inclinación a lo moral y más hacia lo instintivo. Descuida más el sexo al no sacralizarlo”	Religioso positivo	Judío no practicante
	(Hablando de aquello que lo ayudó en situaciones difíciles de su vida) “Seguir las enseñanzas de Juan Pablo II [...] Él me ayudo a pensar con rectitud, a no ser indecente y no ser incorrecto en situaciones de dificultad en mi vida”.		
V	“A veces pienso ¿cómo voy a enfrentar la muerte? Pero yo no lo sé; es un interrogante. Yo creo que estoy lejos de eso. Me siento bien y agradezco la buena salud que tengo, calculo que me quedan todavía 10 o 15 años más para pensarlo”	Distanciamiento	No adepto
S	“Sí (existen prácticas espirituales) pero no	Evitativo	No adepta

	conozco”		
	“Si (hay diferencias entre quienes adoptan prácticas espirituales y quienes no) no lo sé”		
	“No lo he pensado mucho” (Al preguntársele sobre qué piensa de su propia muerte)		
A	“La religión te da un lugar desde donde aceptar las cosas, tanto la muerte de uno como la de los seres queridos”	Religioso positivo	Judía practicante
	“Un día simplemente llegará [...] depende de Dios” (Hablando de sus sentimientos e idea sobre su muerte)		
E	“Una vez que se muere, se muere [...] cuando yo me muera, me voy a morir y listo, termina la historia”	Religioso negativo + Evitativo	Judía no practicante
	(Al preguntársele sobre qué piensa sobre la muerte) “Yo la sufro porque no veo lo que ve el cristiano. No soporto que hayan muerto mis hermanos antes que yo; es injusto. Dios se equivocó”		
	(Al preguntársele sobre cómo actúa ante su propia muerte considerando lo que piensa y siente, cambia de tema y esquiva la pregunta)		
E	“Si lo espiritual no se cultiva no se desarrolla la mejor parte del individuo, lo más puro. Es como el intelecto: si no se cultiva no se desarrolla”.	Religioso positivo	Judío practicante
	“Pienso en lo que creo. Creo que la vida continúa; creo que la muerte es un pasar a otro estado de nuestra vida”.		
	“La muerte es algo que da miedo a todo el mundo, pero aquel que tiene fe tiene otros recursos y posibilidades, (en ventaja con relación a) que aquel que cree que hay esto que vivimos y nada más”.		
J	“Creo que después de la vida pasamos a otro estado [...] la fe vence a la muerte”	Religioso positivo	Judío practicante
	“Disfruto de la brevedad de la vida. La idea de la muerte es como un marco que homogeniza a reyes y esclavos. Es algo que disfruto, la grandeza del reino de lo invisible, frente al reino de lo material. Hay gente que vive como si no se fuera a morir y eso los distorsiona”		

Dentro del *afrentamiento evitativo*, caracterizado como ya se mencionó por deseos y esfuerzos conductuales para escapar o evitar el problema empleando

distintos tipos de conductas y cogniciones que distraen a la persona y la alejan parcialmente del problema, podemos encontrar a M H., Sy E (el tipo de afrontamiento de ella tiene componentes del afrontamiento evitativo y del religioso negativo). Ellos responden de maneras vacías, poco profundas, como si no hubiera reflexión previa sobre la idea de muerte; prefieren no tocar el tema por las emociones que esto les provocaría (“cobardía” menciona M en un instante y después cambia de tema). En varias preguntas sobre el tema de la religión y sobre la idea de muerte se encontraron respuestas similares: “No lo sé” o esquivaron el tema. Yalom (1980) plantea que cualquier modo de no afrontar o negar la muerte es en parte una negación de la vida, lo cual se traduce en angustia en algún momento de la existencia.

En cuanto al afrontamiento como *distanciamiento*, caracterizado por esfuerzos cognitivos orientados a reducir la significación de la situación vivida, encontramos a M W. y V. Ambos residentes, a pesar de no haberse cruzado nunca en el período correspondiente a la segunda mitad del año 2008 y principios del 2009, tienen muchas cosas en común. Este no cruzarse entre ellos es también un no cruzarse con los demás. Siempre se los ve aislados, leyendo o fumando, carentes de amigos y familiares, y reticentes a entablar nuevas relaciones con los demás residentes. Esta conducta de distanciamiento ante su contexto se refleja en su distanciamiento ante el afrontamiento de la idea de muerte. Ninguno de ellos tuvo un propósito en la vida. M nos dice “Donde estoy yo no está la muerte, y donde está la muerte no estoy yo, así que ¿para qué preocuparme?”, a su vez V comenta sobre la idea de su muerte “Yo creo que estoy lejos de eso. Me siento bien y agradezco la buena salud que tengo; calculo que me quedan todavía 10 o 15 años más para pensarlo”. Este tipo de respuestas alejan a la muerte del individuo, pero también lo alejan de considerar que “Todos los individuos temen a la muerte” (Yalom, 1980, p. 141). Este tipo de afrontamiento puede ser funcional actualmente, pero llevar al individuo a experimentar grandes confusiones y sentimientos de ansiedad y angustia en momentos más cercanos a la propia muerte (Yalom, op cit.). Tanto A como E presentan un tipo de *afrontamiento religioso negativo*. Ambos declaran ser adeptos a la religión, sin embargo responden con enojo y sentimientos negativos a varias respuestas. A presenta cierta contradicción en su discurso: por un lado declara el amor a Dios sobre todas las cosas y el

propósito de amar como la forma de sabiduría suprema, pero por otro lado habla despectivamente de su familia que no lo visita y critica punitivamente a quienes no adhieren a una religión diciendo que “van a la deriva [...] están vacíos”. Esta exacerbación de respuestas desde la religión remite al filósofo Epicuro (Citado en Yalom, 2008), quien planteaba que una de las razones por las cuales la preocupación ante la muerte no es consciente es el exceso de religiosidad. Puede notarse como una coincidencia la carga de enojo en las respuestas de E y lo contradictorio de su discurso por momentos. E cree en algo a la vez que declara que está mal. Ella cree en Dios y se declara como judía, pero piensa que Dios se equivocó y expresa enojo ante Él por haberse llevado a todos sus hermanos y haberla dejado sola sufriendo. Esta actitud lleva a pensar en descontento espiritual, factor incluido en el afrontamiento negativo, según Pargament y cols. (1998, citado en Ledesma & López Lema, 2007). El enojo hacia Dios conlleva, según Fitchett et. Al. (1999; Citado en Pargament & Col., 2006) a menores índices de salud. A y E también tienen como punto de coincidencia su precaria salud: A tiene úlcera, que le provocó la pérdida completa de sus dos piernas y E, durante sus últimos 20 años, tuvo varios episodios depresivos.

Finalmente encontramos desde S, A, E y J un estilo de *afrontamiento religioso positivo*. Ellos coinciden en una visión esperanzadora del término de la vida; ven esto como un cambio de estado, un pasar a otro plano y se muestran tranquilos pero sin negar el miedo que provoca la muerte. Asimismo demuestran una ética y moral más reflexionada y estructurada desde la religión; la misma parece servir de guía ante la vida. Todos forman parte de una congregación religiosa, la cual sirve de soporte religioso; según Jones (2004) esta situación remite a una variedad de resultados positivos en relación a la salud mental y física. Los cuatro encuestados creen en un propósito de vida relacionado con el crecimiento personal; encuentran o encontraron ayuda en la religión y en Dios y sintieron cerca su presencia. A su vez, puede notarse que la manera de afrontar la muerte se da con serenidad, como algo natural, no como algo trágico, más bien como un pasaje a otro plano, un cambio de estado.

Debe distinguirse además que ante el afrontamiento de la idea de muerte la función mayor de afrontamiento adoptada siempre es la centrada en la emoción, ya que la idea de muerte no es algo externo que pueda modificarse. Sobre lo que se puede actuar es sobre las propias emociones ante esta fuente que provoca ansiedad.

Objetivo específico No 1: “Indagar la visión general de la terminación de la vida de los gerontes adheridos a prácticas espirituales”

Existe un antiguo rito judío denominado *kaddish* que se basa en la creencia de que, mientras los propios hijos nos sigan recordando, la existencia continúa (Yalom, 1980). Este rito se estructura como una creencia central de lo que ocurre al finalizar la vida en los judíos, y da cuenta de la visión de la terminación de la vida ligada a la continuidad de la existencia por parte de los hijos. A esto se le agrega la creencia de que la muerte no es percibida como trágica ni concluyente, sino que refiere a un cambio de estado, textualmente, un viaje al Edén (Eliade, 1996). Así es como puede notarse una visión del término de la terminación de vida apaciguada, tranquila y reflexionada previamente en los encuestados. Según Koenig (2001; citado en San Martín-Petersen, 2007) este menor temor a la muerte percibido en individuos pertenecientes a comunidades religiosas se debe a la fe personal. Cabe agregar lo planteado por Peterson y Seligman (2004) quienes afirman que la religiosidad en adultos mayores es parcialmente responsable de contribuir a las respuestas en torno a dilemas existenciales tales como pérdida, finitud, significado y propósito, lo cual estructura los patrones de creencias, participación y compromisos entre otros adultos mayores. Finalmente encontramos un dato concomitante en estos cuatro participantes: su vitalidad y colaboración franca.

Se pueden presenciar diferencias por parte de los entrevistados que adoptaron un afrontamiento religioso negativo. Las respuestas de ellos estaban cargadas de enojo y descontento, además de críticas contra su entorno y disconformidad personal. Se pudo ver dos polaridades en la visión de la terminación de la vida (tal vez dos caras opuestas de una misma moneda): por un lado E, planteando una visión vacía del término de la vida en donde no hay nada, y por otro lado A,

refiriéndose al término de la vida como algo “maravilloso”, algo que está esperando. Tanto la visión del término de la vida de forma ascética como la exacerbada conllevan indicios de ansiedad más o menos oculta en lo profundo de la estructura psíquica (Yalom, 1980).

También pueden declararse indicios de ansiedad encubierta en los ancianos en que predominó un estilo de afrontamiento como distanciamiento. Al adoptar una visión del término de la vida como lejana o verlo como si no fuera parte de uno se anestesia la ansiedad, pero este mecanismo paliativo prevalece hasta que el individuo se encuentra cercano al fin de su vida, por lo cual es una defensa momentánea ante el miedo de la muerte (Yalom, 1980).

Los entrevistados con predominio del afrontamiento evitativo mostraron con mayor evidencia sentimientos de incomodidad y de ansiedad. No hay visión del término de la vida, sino que se esquivo este tema, se intenta no pensar ni imaginar un final, lo cual actúa como una negación de la vida misma al no encargarse de algo que es de su propia incumbencia (Matos, s/f; Yalom, 1980, 2008).

Objetivo específico No 2: “Explorar los pensamientos, reacciones emocionales y actitudes que surgen ante la idea de muerte y conforman cierta manera de hacer frente a la misma en gerontes adheridos a prácticas espirituales”.

Habiendo mencionado en general las actitudes, emociones y pensamientos que surgen en torno de la muerte, puede efectuarse la siguiente clasificación:

Todos los entrevistados *sienten* temor de la muerte (Yalom, 1980), sea en mayor o menor medida, o de manera más o menos encubierta.

Quienes adoptan un afrontamiento evitativo intentan no *pensar* sobre el tema. Podría decirse que no toman ninguna actitud, pero en realidad toman una actitud de evasión, de no acercarse al tema ni a las cosas que podrían suscitar la reflexión.

Quienes adoptan el distanciamiento como afrontamiento piensan sobre la muerte como algo lejano o algo que no les incumbe. Las actitudes van desde leer material que les ayude a mantener lejos la idea de muerte hasta reflexionar

sobre cualquier tema que los arraigue a la vida y ayude a tomar distancia sobre la muerte.

Desde el afrontamiento religioso la muerte es pensada como un cambio de estado, como algo que no extermina al sujeto, sino que lo transporta a otra fase de su existir. Una actitud más natural y de mayor aceptación puede notarse en quienes adoptan este afrontamiento; se ve como algo que ya va a llegar y actuará con naturalidad, como Dios dispone más allá de la propia voluntad.

CONCLUSIONES:

Existen diferentes maneras de afrontar la muerte. En el presente trabajo se pueden ver las características de un afrontamiento de la muerte desde lo religioso y espiritual (Pargament y cols., 1998; citado en Ledesma & López Lema, 2007): visión esperanzadora del final de la vida, sentimientos de tranquilidad ante ese llegar a un “más allá”, apreciación de la vida desde lo sagrado, benevolencia, actitud colaborativa ante las peticiones del encuestador y búsqueda de soporte espiritual en la comunidad y congregación que lo rodea. Esto coincide con los planteos de Levin (2001; citado en San Martín-Petersen, 2007) quien aporta que la participación en actividades religiosas públicas a través de membresías religiosas beneficia la salud ya que se promueven estilos y conductas de vida más saludables, lo cual amortigua los efectos negativos del estrés y el aislamiento. En la misma línea de pensamiento Koenig (2001; citado en San Martín-Petersen, 2007) sostiene que una profunda fe personal y religiosa ayuda a los adultos mayores a enfrentar el estrés y el temor de la muerte. Puede sumarse a estos planteos los resultados del Study of Adult Development, de la Universidad de Harvard (el más prolongado estudio del envejecimiento en el mundo) que afirma que uno de los siete factores fundamentales para predecir un envejecimiento exitoso es poseer buenos mecanismos de afrontamiento (Citado en San Martín-Petersen, 2007). A diferencia de estos resultados relacionados con un afrontamiento religioso positivo encontramos conductas evitativas orientadas a no afrontar la idea de

muerte. Tales conductas provocan sentimientos de angustia y limitaciones en la propia vida (Figueroa & Cohen-Imach, s/f; Yalom, 1980). Además, las conductas orientadas a distanciarse del afrontamiento directo de la muerte, apuntan a disminuir el significado de la idea que se presenta (Figueroa & Cohen-Imach, s/f), lo que provoca una disminución momentánea de la ansiedad ante la idea de muerte, pero podría irrumpir como angustia en otro momento de la vida, provocando un afrontamiento defectuoso (Yalom, 1980). Finalmente, surgió en dos de los encuestados un tipo de afrontamiento denominado religioso negativo, que incluye métodos como la apreciación religiosa punitiva, la apreciación religiosa demoníaca, la reapreciación del poder de Dios, el descontento espiritual, el afrontamiento religioso auto-dirigido y el descontento religioso interpersonal (Pargament y cols., 1998; citado en Ledesma & López Lema, 2007) lo cual lleva al individuo a menores índices de salud (Fitchett, Rybarczyc, De marco & Nicholas, 1999; Citado en Pargament et al., 2006).

La visión del término de la vida en los gerontes adheridos a prácticas espirituales se presenció apaciguada, tranquila y reflexionada previamente, diferente de quienes adoptaron otros estilos desvinculados de lo religioso positivo (afrontamiento evitativo, distanciamiento y afrontamiento religioso negativo). Estos últimos proyectaron fuertes sentimientos de angustia evidente o reprimida, o esquivaron el tema en cuestión.

Desde este punto de vista cabe mencionar la importancia de considerar a la religión como factor salugénico por lo visto en las investigaciones citadas (Hill & Pargament, 2003; Jones, 2004; Ledesma & López Lema, 2007; Maglio-Esteban s/f; Matos, s/f; Miller & Thoresen, 2003; Pargament, 1992; Pargament et. al. 1988, 2006; Peterson & Seligman, 2004; San Martín-Petersen, 2007; Yalom 1980, 2008; Yoffe, 2007; Zavala Yoe, 2007) y no desestimarlos como lo hizo el psicoanálisis a principios del S XX (Jones, 2004; Roesch & Ano, 2003; Pargament, 2006), ya que es una parte fundante de la personalidad del individuo que cultiva esta área (San Martín-Petersen, 2007).

Se considera de suma importancia estudiar el afrontamiento de la muerte en gerontes, ya que ellos recorrieron toda una vida de experiencias y poseen un

conocimiento digno de tener en cuenta, por la etapa del ciclo vital que viven y por estar, como menciona Matos (s/f), en la antesala de la muerte.

Debido a las temáticas tratadas en el presente trabajo, se consideran como factor limitante las características personales y contextuales del autor, ya que las mismas pueden jugar un papel en la orientación del trabajo, a pesar de contar con la supervisión y objetividad de profesionales. Por *características personales* deberá entenderse la formación religiosa que, de alguna manera, aporta su opinión y suma valor a la interpretación de los autores que destacan la importancia del marco espiritual en el tema del afrontamiento de la muerte. Otro factor que resultó limitante en una primera etapa del trabajo fueron las múltiples trabas que se presentaron por parte de autoridades del Hogar ante la solicitud de realizar las entrevistas.

No obstante, y por la naturaleza intrínseca – o epistemológica - de este trabajo que defiende los postulados de la psicología positiva, con su visión salugénica, se tomó tal limitación como una posibilidad de reflexionar, desde un primer momento, sobre los miedos de la muerte en general. Las referidas “trabas” representaron un desafío en este trayecto de investigación, y fueron resueltas con esta pregunta personal: “¿No estará presente, el miedo de la muerte, en las autoridades del Hogar? La muerte, tangible, presente, amenazando día a día con llevarse a cada uno, ¿no los llenará de temores?”.

Afortunadamente, al empezar a tomar las entrevistas, las respuestas de los encuestados no tuvieron ninguno de los estigmas predichos por las autoridades, más bien fueron agradables y naturales en su mayor parte. Como último factor limitante cabe mencionar que el tema de la espiritualidad está poco explorado en Latinoamérica (San Martín-Petersen, 2007) al igual que las investigaciones sobre la muerte que suelen ser, tal como señala Yalom (1980), publicaciones que transcurren a la deriva o en la periferia de las teorías principales. Es importante resaltar que tanto la religión como el afrontamiento de la muerte son cuestiones estructurantes y fundantes del ser humano. El avance de las investigaciones se hace imprescindible, en sus diferentes aspectos y modalidades desde el abordaje de diferentes géneros, grupos sociales, hasta la implementación de estudios longitudinales y correlacionales. La psicología positiva nos recuerda en este punto la importancia de considerar en la investigación los aspectos positivos del entramado (considerándose la

virtud de la trascendencia como uno de ellos), sumándolos a los aspectos negativos, a modo de lograr una visión más completa del individuo.

Si efectuamos una relectura de las entrevistas efectuadas en el presente trabajo, hay un punto que se hace indispensable resaltar: La importancia de reflexionar sobre la muerte propia y la de los demás. La muerte es algo que nos compete a todos como humanos, y quien la niega, como se vio en dos encuestados, niega una parte de la vida también. La mayor importancia que podemos atribuirle a la muerte, como diría Confucio, está dada en la medida en que nos hace reflexionar sobre el valor de la vida. Y esta reflexión no debe dar lugar a huecos o evitaciones que provoquen secuelas a lo largo de la vida o que formen deudas sujetas a intereses crecientes a lo largo de los años, deudas que lleguen a ser muy caras. Platón nos advierte sobre ello al escribir que “La muerte sólo será triste para los que no han pensado en ella”, y más cercana a nuestra época, resuenan desde el hogar las palabras de C, quien días antes de fallecer, hablaba siempre de lo bella que era la vida y repetía: “Hay que amar mucho la vida para afrontar la muerte”.

BIBLIOGRAFÍA:

- Cano Vindel, A. y Miguel Tobal, J.J. (1992). Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA). Universidad Complutense. No publicado.
- Eliade, M. (1996). Historia de las creencias y de las ideas religiosas. Herdel: Barcelona.

- Evans-Wentz, W. Y. (2003). El libro tibetano de los muertos. Kier: Buenos Aires.
- Ferrater Mora, J. (1975). Diccionario de filosofía. Editorial Sudamericana: Buenos Aires.
- Figuroa, M. I., Cohen-Imach, S. (s/f). Estrategias y estilos de afrontamiento el estrés en adolescentes. Recuperado de www.ninosunt.com.ar/docs/Afrontamiento.doc el 13/03/2009.
- França-Tarragó, O. (s/f). La investigación en psicología de la religión. Recuperado de http://www.robertexto.com/archivo13/psico_religion.htm el 15/12/2008.
- Gaarder, J. (1997). El mundo de Sofía: Novela sobre la historia de la filosofía. Siruela
- Gancedo, M. (2007). Virtudes y fortalezas: El revés del trama. Psicodebate 7: Psicología, cultura y sociedad. Universidad de Palermo.
- Hill, P.C., Pargament, K. I. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research, *American Psychological Association*, Vol 58, No 1, 64–74.
- Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing company.
- Jones, J. W. (2004). Religion, health and the psychology of religion: How the research on religion and health helps us understand religion. *Journal of religion and health*, Vol. 43, No 74, 317 - 328
- Ledesma, A. R, López Lema, M. M. (2007). Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos, *Salud mental*, Vol. 30, No. 001. 39 – 47.
- Maglio-Esteban, C. M. (s/f). Investigaciones sobre la muerte. Recuperado de www.ade-sergipe.com.br/.../INVESTIGACIONES_SOBRE_LA_MUERTE.pdf el 17/02/2009
- Márquez, S. (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol. 6, No. 2, 359 - 378

- Matos, L. (s/f). Psicología de la muerte. *Question de*, Vol. 71. Editions Ritz: Paris. Recuperado de http://www.alcione.cl/nuevo/index.php?object_id=641 el 10/02/2009.
- Meyrialle, C. (s/f). Miedo a la muerte. Recuperado de <http://www.psitranspersonal.com.ar/tanato.htm> el 10/02/2008
- Miller W. R., Thoresen C. E (2003) Spirituality, Religion, and Health: An Emerging Research Field, *American Psychological Association*, Vol. 58, No. 1, 24–35.
- Pargament, K. I. (1992). Of means and ends: Religion and the search of significance. *The international journal for the psychology of religion*, Vol. 24, 201-224.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, Vol. 27, 90–104.
- Pargament, K. I., Weaver, A., Flannelly, K., Openheimer, J. (2006). Trends in the study of religion, spirituality, and health: 1965 – 2000. *Journal of religion and health*. Vol. 45, No. 2, 208 - 214
- Peterson, C. y Seligman M. (2004). Character strengths and virtues, a handbook and clasification. Oxford: New York.
- Powell L. H., Shahabi L., Thoresen C. E. (2003). Linkages to Physical Health American Psychological Association, Vol. 58, No. 1, 36–52.
- Roesch S. C., Ano G. (2003). Testing and attribution and coping model of stress: Religion as an orientating system. *Journal of psychology and Christianity*, Vol. 22, No. 3, 197 – 209
- San Martín-Petersen, C. (2007). *Psicodebate 8: Psicología, cultura y sociedad*. Universidad de Palermo.
- Seligman, M. (s/f). Cuestionario de fortalezas personales. Recuperado de <http://www.psicologia-positiva.com/VIA.html> el 10/11/2008.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Editorial Herdel: Barcelona.
- Yalom, I. (2008). *Mirar al sol: La superación del miedo a la muerte*. Emecé.
- Yoffe, L. (2007). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Psicodebate 7: Psicología, cultura y sociedad*. Universidad de Palermo.

Zavala Yoe, L., Rivas Lira, R. A. , Andrade Palos, P., Reidl MARTinez, M. L.
(2007). Validación de los instrumentos de estilos de enfrentamiento de
Lazarus y Folkman en adultos de la ciudad de México. *Revista
internacional de psicología y educación*. Vol. 10, No 2, 159 – 182.

ANEXO:

Entrevistas:

Datos personales:

Nombre: Marcos

Edad: 84

Tiempo en que reside en el hogar: 4 años

Nivel de Alzheimer: Nulo

Practicas espirituales:

¿Adhiere usted a alguna religión? ¿Cuál?

No

.....
.....

El cuerpo se ejercita con ejercicios, la mente con actividades de tipo intelectual y hay prácticas que favorecen el crecimiento espiritual. ¿Qué piensa usted de esto?

Creo que si, a mi me ayuda dibujar mandalas, esto influye en mi estado de animo y me da tranquilidad espiritual

.....
.....

¿Desarrolla alguna de estas prácticas que favorecen el crecimiento espiritual?

No concretamente

.....
.....

¿Realiza alguna de estas prácticas en grupo?

No

.....
.....

¿Con qué frecuencia?

.....
.....

¿Reza? ¿Con qué frecuencia?

No

.....
.....

¿Suele leer material religioso, o mirar o escuchar programas religiosos?

No

.....
.....

Fuerza motivadora y orientadora:

¿Cree en un propósito de vida?

Si, mi propósito de vida siempre fue y sigue siendo ayudar a los que lo necesiten, tanto económicamente como espiritualmente. Con esto último me refiero a reconforta a los demás, hacerles ver el lado bueno de la vida.

.....
.....

Piense en algún momento muy difícil de la vida, un momento límite. ¿Qué o quién siente que lo ayudó?

Me las aguante... En dios siempre creo, creo que debe haber algo superior que nos maneja cómo si fuéramos títeres.

.....
.....

Percepción de cercanía a Dios:

¿Alguna vez sintió que dios estaba cerca suyo?

Puede ser, pensé en un momento que dios me guiaba hacia el trabajo, la forma de hacer el bien, como lo hago a veces acá. Creo que antes de que te lleve definitivamente te da la oportunidad de que puedas derrochar esa energía que tenés.

.....
.....

¿Fue testigo de algún hecho, tan extraordinario que no podía haber sido explicado por la lógica?

No, creo que cada cosa tiene su lógica.

.....
.....
.....

Creencias en relación a la idea de muerte y afrontamiento:

¿Cree en la vida después de la muerte?

Si, algo debe haber. Debe ser más completo todo. A lo mejor volvemos en algo (en una flor, en otro ser humano se me ocurre). Yo a veces pienso que encarne un arquitecto.

.....
.....

¿Cree que los creyentes enfrentan mejor la cercanía de la muerte?

No lo se, puede ser, pensarán ellos que si, pero hay que tener en cuenta que no se sabe cuando vamos a morir, la muerte es parte de la vida... Nacemos para morir.

.....
.....

¿Qué piensa ante la idea de su muerte?

Si viene la recibiré con los brazos abiertos

.....
.....

¿Qué siente al pensar sobre la muerte?

Nada... Un poco de cobardía porque uno desconoce

.....
.....

Tomando en cuenta lo que piensa y siente sobre la muerte, ¿Se comporta de alguna manera ante ello?

No

.....
.....

¿Qué haría usted si este fuera el último día de su vida?

Siempre el bien, dejaría un buen recuerdo entre la gente. Nada especial, haría que la gente sonría.

.....
.....

¿Qué es lo más lindo de la vida?

Encontrar a la mujer justamente predeterminada para vos y llevarse bien con ella.

.....
.....

Datos personales:

Nombre: Marcos

Edad: 77

Tiempo en que reside en el hogar: 3 años

Nivel de Alzheimer:

Prácticas espirituales:

¿Adhiere usted a alguna religión? ¿Cuál?

No

.....
.....

El cuerpo se ejercita con ejercicios, la mente con actividades de tipo intelectual y hay prácticas que favorecen el crecimiento espiritual. ¿Qué piensa usted de esto?

Creo que es así, el espíritu permite encontrar una sensación de armonía interior.

.....
.....

¿Desarrolla alguna de estas prácticas que favorecen el crecimiento espiritual?

Si, en el aspecto amoroso, en tener cierta devoción ante la vida.

.....
.....

¿Realiza alguna de estas prácticas en grupo?

No. Realizo cierta devoción hacia la mujer

.....
.....

¿Con qué frecuencia?

Prácticamente no las realizo.

.....
.....

¿Reza? ¿Con qué frecuencia?

No

.....
.....

¿Suele leer material religioso, o mirar o escuchar programas religiosos?

No

.....
.....

Fuerza motivadora y orientadora:

¿Cree en un propósito de vida?

No, esta todo sujeto a todo, soy “Yo y mis circunstancias” como diría Ortega y Gasset. Todo es “Ya y ahora” en palabras de Sartre.

.....

Piense en algún momento muy difícil de la vida, un momento límite. ¿Qué o quién siente que lo ayudó?

El balance que yo tengo hecho. Tuve 50 años de bonanza y un tiempo de adversidad, es la devolución de tanta bonanza que tuve. Compré placer y lo pagué.

.....

Percepción de cercanía a Dios:

¿Alguna vez sintió que dios estaba cerca suyo?

No

.....

¿Fue testigo de algún hecho, tan extraordinario que no podía haber sido explicado por la lógica?

No

.....

Creencias en relación a la idea de muerte y afrontamiento:

Cuando las personas se mueren, ¿empieza algo o termina todo?

Como dijo Borges “No le creo al soborno del cielo”. Después de la vida nada queda.

.....

¿Cree que los creyentes enfrentan mejor la cercanía de la muerte?

Creo que no, quien esta mejor preparado para enfrentar la muerte es el filosofo. Enfrentar la muerte no depende de lo que uno siente sino de lo que uno comprende.

.....

¿Qué piensa ante la idea de su muerte?

Séneca afirmo que cuando uno tiene temor a la muerte siente algo que ah estado con tigo desde siempre. La muerte es una consecuencia de la vida, todo

nace, vive y muere. Epicúreo afirmaba que “donde estoy yo no esta la muerte, y donde esta la muerte no estoy yo, asi que para que preocuparme?”. Es por ello que no tengo temor a la muerte, a pesar de que me gustaría morir lo más tarde posible.

.....
.....

¿Qué siente al pensar sobre la muerte?

Nada.

.....
.....

Tomando en cuenta lo que piensa y siente sobre la muerte, ¿Se comporta de alguna manera ante ello?

No me cuide nunca. Jamás tuve temor de morir. Lo acepto como una cosa natural y consecuente.

.....
.....

¿Qué haría usted si este fuera el último día de su vida?

Nada, lo que pueda cambiar no va a tener sentido. Todo lo haría igual, como cualquier día, porque, ¿qué es la muerte mas que un rasgo de la comedia humana?

.....
.....

¿Qué es lo más lindo de la vida?

Vivir.

Datos personales:

Nombre: Alberto

Edad: 73

Tiempo en que reside en el hogar:

Nivel de Alzheimer:

Practicas espirituales:

¿Adhiere usted a alguna religión? ¿Cuál?

Si, judío. Acercarme a Dios con todo el alma y corazón es lo que me ayuda a vivir.

.....
.....

El cuerpo se ejercita con ejercicios, la mente con actividades de tipo intelectual y hay prácticas que favorecen el crecimiento espiritual. ¿Qué piensa usted de esto?

Pienso que es así.

.....
.....
¿Desarrolla alguna de estas prácticas que favorecen el crecimiento espiritual?

Los viernes voy al templo. Allí digo el Shma Israel que significa “yo estoy hablando con dios y dios es infinito. Esto me ayuda a fortalecerme. Quienes no van al templo no saben quien es dios y viven a la deriva.

.....
.....

¿Realiza alguna de estas prácticas en grupo?

Si. Recuerdo en el anterior hogar, cuando alguien fallecía yo me acercaba y le decía una oración, eso es lo más maravilloso.

.....
.....

¿Con qué frecuencia?

Todos los viernes.

.....
.....

¿Reza? ¿Con qué frecuencia?

Todos los días a la mañana temprano. Ese es el momento donde realizo el Mismot, es decir los deberes que tengo que cumplir para con dios. Además de la oración hay prácticas que la acompañan (no robar, amar al padre y a la madre entre otras).

.....
.....

¿Suele leer material religioso, o mirar o escuchar programas religiosos?

Si, la torá por ejemplo.

.....
.....

Fuerza motivadora y orientadora:

¿Cree en un propósito de vida?

Claro! La base del hombre es la religión. Si la persona no se acerca a dios esta fuera de contexto y vacío. El amor a dios es el principio de la sabiduría. El proposito del hombre es apuntar a volver a reproducirse y formar nuevas generaciones a la luz de dios, luego dios asigna a cada hombre un propósito individual.

.....
.....

Piense en algún momento muy difícil de la vida, un momento límite. ¿Qué o quién siente que lo ayudó?

Un amigo mio estuvo a punto de morir en un viaje que hicimos juntos, Yo lo ayude a sobrevivir, y dios me dio la gracia para ayudarlo. El fue quien me ayudo.

.....
.....

Percepción de cercanía a Dios:

¿Alguna vez sintió que dios estaba cerca suyo?

Si, porque ejemplo cuando mi amigo estaba enfermo y me ayudo a cuidarlo.

.....
.....

¿Fue testigo de algún hecho, tan extraordinario que no podía haber sido explicado por la lógica?

No... Lo extraordinario queda más allá del hombre

.....
.....
.....

Creencias en relación a la idea de muerte y afrontamiento:

Cuando las personas se mueren, ¿empieza algo o termina todo?

Cuando morimos vamos al haren, lugar donde dios nos designa. Acá está el bien y el mal, pero allá solo está el bien de nuestro corazón.

.....
.....

¿Cree que los creyentes enfrentan mejor la cercanía de la muerte?

Absolutamente! porque el creyente muere y se lleva algo, la pureza de creer en dios. Los no creyentes son pobres gente. “abre tus puertas y te recibiré con todo mi corazón” dice dios. Quien no quiere esto está en su decisión.

.....
.....
.....
.....

¿Qué piensa ante la idea de su muerte?

Es maravilloso! Si lo niego es temor inservible, el único temor que me sirve es el temor a dios.

.....
.....
¿Qué siente al pensar sobre la muerte?

Una emoción muy grande
.....
.....

Tomando en cuenta lo que piensa y siente sobre la muerte, ¿Se comporta de alguna manera ante ello?

De forma natural. La muerte tiene que venir de forma natural. Mientras yo pueda contenerlo bien, en lo posible sanamente... No me gustaría terminar como mi padre agonizando por un cáncer de pulmón de tanto fumar, en cambio, mi madre, murió abrazándome.
.....
.....

¿Qué haría usted si este fuera el último día de su vida?

(Riéndose): Haría un bien festín con alguna linda señorita!
.....
.....

¿Qué es lo más lindo de la vida?

El amor.

Datos personales:

Nombre: Santiago

Edad: 92

Tiempo en que reside en el hogar: 10 años

Nivel de Alzheimer:

Prácticas espirituales:

¿Adhiere usted a alguna religión? ¿Cuál?

De chico era judío, ahora no tanto, aunque sigo creyendo.
.....
.....

El cuerpo se ejercita con ejercicios, la mente con actividades de tipo intelectual y hay prácticas que favorecen el crecimiento espiritual. ¿Qué piensa usted de esto?

Si. Es importante porque lo espiritual da caracteres de moral. Sin moral no hay contenido en la cabeza.
.....
.....

¿Desarrolla alguna de estas prácticas que favorecen el crecimiento espiritual?

Creer en dios. Aceptar que hay algo superior. Hoy en día se cree en algo superior, no tanto en dios.

.....
.....

¿Realiza alguna de estas prácticas en grupo?

Muy poco

.....
.....

¿Con qué frecuencia?

2 veces al año, en Iom Kipur (día del perdón) y en Rosh Hashaná (año nuevo judío)

.....
.....

¿Reza? ¿Con qué frecuencia?

De chico rezaba todos los días, hoy en día rezo para el aniversario de la muerte de mis seres queridos y en Iom Kipur y en Rosh Hashaná

.....
.....

¿Suele leer material religioso, o mirar o escuchar programas religiosos?

Hoy en día no, antes sí.

.....
.....

Fuerza motivadora y orientadora:

¿Cree en un propósito de vida?

Sí, en ser una persona buena de carácter, útil.

.....
.....

Piense en algún momento muy difícil de la vida, un momento límite. ¿Qué o quién siente que lo ayudó?

Seguir las enseñanzas de Juan Pablo segundo, soy adicto a Juan Pablo segundo, él me ayudó a pensar con rectitud, a no ser indecente y no ser incorrecto en situaciones de dificultad en mi vida.

.....
.....

Percepción de cercanía a Dios:

¿Alguna vez sintió que dios estaba cerca suyo?

Si, en muchos momentos. Por ejemplo cuando falleció mi madre.

.....
.....

¿Fue testigo de algún hecho, tan extraordinario que no podía haber sido explicado por la lógica?

No

.....
.....
.....

Creencias en relación a la idea de muerte y afrontamiento:

¿Cree en la vida después de la muerte?

Si, pero no como vida, sino como vida post Morten. Hace mucho tuve un sueño donde aparecia mi madre, yo le hablaba y ella me escuchaba. Esto me hizo pensar que ella vive en una forma leve y eterna.

.....
.....

¿Cree que los creyentes enfrentan mejor la cercanía de la muerte?

Creo que lo que ayuda a enfrentar mejor a la muerte es el contenido mental, si este es limpio y claro y no ficticio el futuro de la muerte no les impresiona.

.....
.....

¿Qué piensa ante la idea de su muerte?

Nada en especial, espero que cuando llegue no tenga arrepentimientos de mi vida.

.....
.....

¿Qué siente al pensar sobre la muerte?

Nada

.....
.....

Tomando en cuenta lo que piensa y siente sobre la muerte, ¿Se comporta de alguna manera ante ello?

No, la muerte es algo que se va a ir produciendo.

.....
.....
¿Qué haría usted si este fuera el último día de su vida?

No se me da por pensarlo, seguiría su curso.
.....
.....

¿Qué es lo más lindo de la vida?

Vivir, con decencia y moral.
.....
.....

Datos personales:

Nombre: Victor

Edad: 85

Tiempo en que reside en el hogar: 9 años

Nivel de Alzheimer:

Prácticas espirituales:

¿Adhiere usted a alguna religión? ¿Cuál?

No
.....
.....

El cuerpo se ejercita con ejercicios, la mente con actividades de tipo intelectual y hay prácticas que favorecen el crecimiento espiritual. ¿Qué piensa usted de esto?

Si, la lectura misma.
.....
.....

¿Desarrolla alguna de estas prácticas que favorecen el crecimiento espiritual?

Ser sano de corazón, es algo natural, depende del ambiente en que uno fue criado, mis padres fueron excepcionales.
.....
.....

¿Realiza alguna de estas prácticas en grupo?

No
.....

.....
¿Con qué frecuencia?

No
.....
.....

¿Reza? ¿Con qué frecuencia?

No
.....
.....

¿Suele leer material religioso, o mirar o escuchar programas religiosos?

No
.....
.....

Fuerza motivadora y orientadora:

¿Cree en un propósito de vida?

Si. Se puede determinar y elegir. Mi padre tuvo un gran propósito de vida, fue obrero y gráfico, fue ejemplar. Yo no tuve proposito en mi vida, no tome he tomado ninguna determinación, pero tuve una conducta correcta al imitar a mis padres.
.....
.....

Piense en algún momento muy difícil de la vida, un momento límite. ¿Qué o quién siente que lo ayudó?

Las personas que me rodean me ayudaron.
.....
.....

Percepción de cercanía a Dios:

¿Alguna vez sintió que dios estaba cerca suyo?

No
.....
.....

¿Fue testigo de algún hecho, tan extraordinario que no podía haber sido explicado por la lógica?

No

.....
.....
Creencias en relación a la idea de muerte y afrontamiento:

¿Cree en la vida después de la muerte?

No, creo q es parte de la vida
.....
.....

¿Cree que los creyentes enfrentan mejor la cercanía de la muerte?

No se, tal vez si porque la religión toca ese tema.
.....
.....

¿Qué piensa ante la idea de su muerte?

Yo me quede en un plano y aquí estoy...calmado. Me gusta la lectura y estoy tranquilo mientras puedo.
.....
.....

¿Qué siente al pensar sobre la muerte?

Nada, la tomo como una cosa natural
.....
.....

Tomando en cuenta lo que piensa y siente sobre la muerte, ¿Se comporta de alguna manera ante ello?

A veces pienso ¿cómo voy a enfrentar la muerte? Pero yo no lo se, es un interrogante. Yo creo que estoy lejos de eso. Me siento bien y agradezco la buena salud que tengo, calculo que me quedan todavía 10 o 15 años mas para pensarlo
.....
.....

¿Qué haría usted si este fuera el último día de su vida?

Nada, lo tomo como algo natural, y que es la verdad. Estoy como esperando el final, por la edad que tengo no me preocupa nada de ese tema, yo no estoy oprimido por ninguna angustia ni nada.
.....
.....

¿Qué es lo más lindo de la vida?

El recuerdo de los padres que fueron tan buenos.
.....

.....

Datos personales:

Nombre: Sofía (hermana de Victor)

Edad: 97

Tiempo en que reside en el hogar: 9 años

Nivel de Alzheimer:

Practicas espirituales:

¿Adhiere usted a alguna religión? ¿Cuál?

No

.....

.....

El cuerpo se ejercita con ejercicios, la mente con actividades de tipo intelectual y hay prácticas que favorecen el crecimiento espiritual. ¿Qué piensa usted de esto?

Si, pero no conozco

.....

.....

¿Desarrolla alguna de estas prácticas que favorecen el crecimiento espiritual?

No

.....

.....

¿Realiza alguna de estas prácticas en grupo?

No

.....

.....

¿Con qué frecuencia?

.....

.....

¿Reza? ¿Con qué frecuencia?

No... Tal vez a mi manera

¿Suele leer material religioso, o mirar o escuchar programas religiosos?

No

.....
.....

Fuerza motivadora y orientadora:

¿Cree en un propósito de vida?

Nunca me lo puse a pensar, tuve una vida muy tranquila

.....
.....

Piense en algún momento muy difícil de la vida, un momento límite. ¿Qué o quién siente que lo ayudó?

Mis padres me ayudaron, estoy muy orgullosa de ellos

.....
.....

Percepción de cercanía a Dios:

¿Alguna vez sintió que dios estaba cerca suyo?

No

.....
.....

¿Fue testigo de algún hecho, tan extraordinario que no podía haber sido explicado por la lógica?

No

.....
.....
.....

Creencias en relación a la idea de muerte y afrontamiento:

¿Cree en la vida después de la muerte?

No, si es muerte no es vida

.....
.....

¿Cree que los creyentes enfrentan mejor la cercanía de la muerte?

Nunca se me hubiese ocurrido, no lo pensé.

.....
.....

¿Qué piensa ante la idea de su muerte?

No lo he pensado mucho

.....
.....

¿Qué siente al pensar sobre la muerte?

Nada

.....
.....

Tomando en cuenta lo que piensa y siente sobre la muerte, ¿Se comporta de alguna manera ante ello?

Con tranquilidad

.....
.....

¿Qué haría usted si este fuera el último día de su vida?

Esperaría que no fuera penoso

.....
.....

¿Qué es lo más lindo de la vida?

La familia

.....
.....

Datos personales:

Nombre: Alegría

Edad: 76

Tiempo en que reside en el hogar: 5 años

Nivel de Alzheimer:

Prácticas espirituales:

¿Adhiere usted a alguna religión? ¿Cuál?

Si, judía

.....
.....

El cuerpo se ejercita con ejercicios, la mente con actividades de tipo intelectual y hay prácticas que favorecen el crecimiento espiritual. ¿Qué piensa usted de esto?

Si

.....
.....

¿Desarrolla alguna de estas prácticas que favorecen el crecimiento espiritual?

Siempre hay amor en todo esto, el amor contribuye al crecimiento espiritual.

.....
.....

¿Realiza alguna de estas prácticas en grupo?

Si, Voy a kinesiología, voy a musicoterapia. Esto contribuye a mi crecimiento espiritual.

.....
.....

¿Con qué frecuencia?

Dos veces por semana

.....
.....

¿Reza? ¿Con qué frecuencia?

Si. A mi estilo y manera, lo hago para que todos estén bien. Siempre le pido y le agradezco a dios.

.....
.....

¿Suele leer material religioso, o mirar o escuchar programas religiosos?

No

.....
.....

Fuerza motivadora y orientadora:

¿Cree en un propósito de vida?

El amor como propósito de vida, contribuir a que todos estén bien.

.....
.....

Piense en algún momento muy difícil de la vida, un momento límite. ¿Qué o quién siente que lo ayudó?

El creer en dios.

.....
.....

Percepción de cercanía a Dios:

¿Alguna vez sintió que dios estaba cerca suyo?

Si, hay momentos en que si.

.....
.....

¿Fue testigo de algún hecho, tan extraordinario que no podía haber sido explicado por la lógica?

No

.....
.....
.....

Creencias en relación a la idea de muerte y afrontamiento:

¿Cree en la vida después de la muerte?

Creo que esta por fuera de nuestro conocer.

.....
.....

¿Cree que los creyentes enfrentan mejor la cercanía de la muerte?

Si, porque la religión te da un lugar desde donde aceptar las cosas, tanto la muerte de uno como la de los seres queridos.

.....
.....

¿Qué piensa ante la idea de su muerte?

Si llega, espero que sea sin sufrimiento, si tengo la suerte, no quiero estar como quienes se mueren y no se mueren. Un día simplemente llegara

.....
.....

¿Qué siente al pensar sobre la muerte?

No quiero ver mas muerte en nadie, ya sufrí la de mis 6 hermanos. Pero eso depende de Dios.

.....
.....

Tomando en cuenta lo que piensa y siente sobre la muerte, ¿Se comporta de alguna manera ante ello?

No. Cuando llegue que sea rápido

.....
.....

¿Qué haría usted si este fuera el último día de su vida?

Rogar y rezar por mi familia y que estén todos bien, que dios me lleve cuando tenga que ser

.....
.....

¿Qué es lo más lindo de la vida?

El haber vivido y haber tenido familia

.....
.....

Datos personales:

Nombre: Ester
Edad: 91
Tiempo en que reside en el hogar: 7
Nivel de Alzheimer: Nulo

Practicas espirituales:

¿Adhiere usted a alguna religión? ¿Cuál?

Creo en Abraham, y algunas cosas del la religión judía. Mi padre era judío.

.....
.....

El cuerpo se ejercita con ejercicios, la mente con actividades de tipo intelectual y hay prácticas que favorecen el crecimiento espiritual. ¿Qué piensa usted de esto?

Creo que si, me hace bien estar con la juventud y con gente que se quiere

.....
.....

¿Desarrolla alguna de estas prácticas que favorecen el crecimiento espiritual?

No específicamente

.....
.....

¿Realiza alguna de estas prácticas en grupo?

No

.....
.....

¿Con qué frecuencia?

.....
.....

¿Reza? ¿Con qué frecuencia?

No

.....
.....

¿Suele leer material religioso, o mirar o escuchar programas religiosos?

No

.....
.....

Fuerza motivadora y orientadora:

¿Cree en un propósito de vida?

Si, creo que todo lo que yo necesitaba ya se realizo. Lo que viví lo viví bien.

.....
.....

Piense en algún momento muy difícil de la vida, un momento límite. ¿Qué o quién siente que lo ayudó?

No muchas cosas, no soy muy fuerte. El espacio de terapia ocupacional del hogar me ayuda mucho, me mantiene ocupada, y yo si no hago algo me siento mal.

.....
.....

Percepción de cercanía a Dios:

¿Alguna vez sintió que dios estaba cerca suyo?

No

.....

.....
¿Fue testigo de algún hecho, tan extraordinario que no podía haber sido explicado por la lógica?

No

.....
.....
Creencias en relación a la idea de muerte y afrontamiento:

¿Cree en la vida después de la muerte?

No, una vez que se muere, se muere.

.....
.....
¿Cree que los creyentes enfrentan mejor la cercanía de la muerte?

El que cree realmente piensa que Dios esta en el cielo y está acompañado. Yo no creo en eso. Yo no acepto lo que me paso, aunque sea lógico que mis hermanos hayan muerto a los 70 años y no hayan llegado a mi edad.

.....
.....
¿Qué piensa ante la idea de su muerte?

Cuando yo me muera, me voy a morir y listo, termina la historia

.....
.....
¿Qué siente al pensar sobre la muerte?

Yo la sufro porque no veo lo que ve el cristiano, no soporto que hayan muerto mis hermanos antes que yo, es injusto, Dios se equivocó. Uno no le teme a la muerte, sino a cómo vamos a morir. Yo lo que pido a Dios es morir sin sufrimiento, eso si.

.....
.....
Tomando en cuenta lo que piensa y siente sobre la muerte, ¿Se comporta de alguna manera ante ello?

(Aquí Ester cambia de tema, empieza a hablar de un dibujo que estaba haciendo, esquiva la pregunta)

.....
.....
¿Qué haría usted si este fuera el último día de su vida?

Ya no tengo nada que hacer, no tengo familia, no puedo hacer ni bien ni mal. Lo único que odio es que se haya muerto mi sobrino de 50 años, por eso me mantengo ocupada.

.....
.....

¿Qué es lo más lindo de la vida?

El amor.

.....
.....

Datos personales:

Nombre: Eduardo

Edad: 72

Tiempo en que reside en el hogar: 2 años

Nivel de Alzheimer: Nulo

Prácticas espirituales:

¿Adhiere usted a alguna religión? ¿Cuál?

Judaísmo

.....
.....

El cuerpo se ejercita con ejercicios, la mente con actividades de tipo intelectual y hay prácticas que favorecen el crecimiento espiritual. ¿Qué piensa usted de esto?

Coincido. Creo que lo que primero se debe hacer para favorecer su crecimiento es reconocer que hay un espíritu que está presente y tiene tendencias y pasiones en el buen sentido. El hombre es cuerpo más alma. El espíritu está del lado del alma.

.....
.....

¿Desarrolla alguna de estas prácticas que favorecen el crecimiento espiritual?

Si, escuchar a personas que necesitan ser escuchadas, ayudar a carenciados.

.....
.....

¿Realiza alguna de estas prácticas en grupo?

Si, creo que el factor social contribuye al desarrollo de lo espiritual y junto a el a la conformación de la persona

.....
.....

¿Con qué frecuencia?

Siempre que puedo

.....
.....

¿Reza? ¿Con qué frecuencia?

Todos los dias

.....
.....

¿Suele leer material religioso, o mirar o escuchar programas religiosos?

Si, la torah y otros libros sagrados

.....
.....

Fuerza motivadora y orientadora:

¿Cree en un propósito de vida?

Si, creo que hay opciones que hacen que uno mismo vaya de a poco determinando su propio propósito en la vida

.....
.....

Piense en algún momento muy difícil de la vida, un momento límite. ¿Qué o quién siente que lo ayudó?

Dios, la fe.

.....
.....

Percepción de cercanía a Dios:

¿Alguna vez sintió que dios estaba cerca suyo?

Si, en momentos de consuelo, de amor profundo, de compasión grande, cuando veo como una vida va cambiando para bien

.....
.....

¿Fue testigo de algún hecho, tan extraordinario que no podía haber sido explicado por la lógica?

Como fenómeno paranormal, No. Pero si como una conexión entre tal persona y tal situación. O por ejemplo haber vivido algo que después sirvió a otra persona... La unidad de dios nos interrelaciona.

.....
.....
.....

Creencias en relación a la idea de muerte y afrontamiento:

¿Cree en la vida después de la muerte?

Si, pienso en lo que creo. Creo que la vida continua, creo que la muerte es un pasar a otro estado de nuestra vida.

.....
.....

¿Cree que los creyentes enfrentan mejor la cercanía de la muerte?

Algunos si! (Eduardo ríe). La muerte es algo que da miedo a todo el mundo, pero aquel que tiene fe tiene otros recursos y posibilidades que aquel que cree que hay esto que vivimos y nada más. Los recursos y posibilidades de los cuales hablo son los que brindan la mayoría de las religiones, no importa cual. Las religiones creen en un ser superior que trasciende lo material del aquí de la vida, entonces creen y experimentan que hay un más allá después de la muerte.

Si creo que la vida no termina todo lo que vivo en este tiempo formó un propósito, si no creo, nada de esto vale la pena. Imaginate esto: salís a la calle y te pisa un colectivo. Te morís y fin de la historia... Para que estas estudiando y mejorándote entonces? Para enseñarles a los demás y ayudarles? Pero si también se van a morir! Entendés la diferencia?

.....
.....

¿Qué piensa ante la idea de su muerte?

Me gustaría que la muerte me encuentre con las manos en la maza, trabajando.

.....
.....

¿Qué siente al pensar sobre la muerte?

Nada.

.....
.....

Tomando en cuenta lo que piensa y siente sobre la muerte, ¿Se comporta de alguna manera ante ello?

Tratando de no dejar nada para mañana, el tiempo es hoy. Sin tenerle miedo al desgaste.

.....
.....

¿Qué haría usted si este fuera el último día de su vida?

Daría las gracias a Dios y faria las gracias por todas las cosas buenas y todas las personas que me acompañaron. No llamaría a nadie para recordarlos a todos por igual, no se lo diría a nadie.

.....
.....
¿Qué es lo más lindo de la vida?

Ayudar a otros a vivir, que es a su vez, la vida misma.

.....
.....

Datos personales:

Nombre José :

Edad: 75

Tiempo en que reside en el hogar: 5 años

Nivel de Alzheimer: Nulo

Practicas espirituales:

¿Adhiere usted a alguna religión? ¿Cuál?

Si. Judía

El cuerpo se ejercita con ejercicios, la mente con actividades de tipo intelectual y hay prácticas que favorecen el crecimiento espiritual. ¿Qué piensa usted de esto?

Que es el nivel menos difundido pero el más importante: La práctica de la espiritualidad.

¿Desarrolla alguna de estas prácticas que favorecen el crecimiento espiritual?

Si

.....
.....
¿Realiza alguna de estas prácticas en grupo?

Si

.....
.....
¿Con qué frecuencia?

Semanal

.....
.....
¿Reza? ¿Con qué frecuencia?

Si. Todos los días

.....
.....

¿Suele leer material religioso, o mirar o escuchar programas religiosos?

Si

.....
.....

Fuerza motivadora y orientadora:

¿Cree en un propósito de vida?

Siento que la vida es un tránsito y cuanto mayores son los créditos mejor se vive. Créditos son las buenas obras la práctica del bien.

.....
.....

Piense en algún momento muy difícil de la vida, un momento límite. ¿Qué o quién siente que lo ayudó?

La presencia de Dios, trasforma el momento difícil en algo apacible. Con Dios cerca no hay amenaza.

.....
.....

Percepción de cercanía a Dios:

¿Alguna vez sintió que dios estaba cerca suyo?

Siempre, a veces con mayor intensidad. En situaciones bravas o disfrutando la belleza de un paisaje... Pero siempre un Dios con mayúsculas.

.....
.....

¿Fue testigo de algún hecho, tan extraordinario que no podía haber sido explicado por la lógica?

No.

.....
.....

Creencias en relación a la idea de muerte y afrontamiento:

¿Cree en la vida después de la muerte?

No creo en la muerte. Creo que después de la vida pasamos a otro estado

.....
.....

¿Cree que los creyentes enfrentan mejor la cercanía de la muerte?

Si. Es más la fe vence a la muerte

.....
.....

¿Qué piensa ante la idea de su muerte?

La pienso como una etapa. La primaria, la secundaria, la universidad, el amor, los hijos, la sorpresa de la vejes y allá vamos, la vida continúa.

.....
.....

¿Qué siente al pensar sobre la muerte?

Como el destino de un viaje. Antes de ir al Caribe no sabía como era y cuando estuve me gusto.

.....
.....

Tomando en cuenta lo que piensa y siente sobre la muerte, ¿Se comporta de alguna manera ante ello?

Disfruto de la brevedad de la vida. La idea de la muerte es como un marco que homogeniza a reyes y esclavos. Es algo que disfruto, la grandeza del reino de lo invisible, frente al reino de lo material. Hay gente que vive como si no se fuera a morir y eso los distorsiona.

.....
.....

¿Qué haría usted si este fuera el último día de su vida?

Lo de siempre. Querer a los que tengo cerca y a los lejanos también.

.....
.....

¿Qué es lo más lindo de la vida?

El amor

.....
.....